

PRÆVENTION - RÅDGIVNING

Hvilke former for prævention kan du vælge mellem?

Er du i den fertile alder, har regelmæssige menstruationer, og vil du gerne undgå at blive gravid, kan du bestille en tid i klinikken til en samtale, hvor vi rådgiver dig om prævention.

Prævention inkluderer alt, der forhindrer dig i at blive gravid. De enkelte metoder er meget forskellige, når det kommer til sikkerhed, brugervenlighed, samt graden af beskyttelse mod sygdomme og bivirkninger. Endelig findes der prævention med og uden hormoner.

Hvordan rådgiver vi dig?

Under samtalen gennemgår vi de forskellige muligheder for prævention, deres virkning, fordele og ulemper. Du har mulighed for at se og stille spørgsmål til de forskellige løsninger undervejs.

Hvilken form for prævention, vi anbefaler, afhænger helt af din alder, din fysik, din sygehistorik, din menstruation og din situation. Derfor tilbyder vi dig også en gynækologisk undersøgelse og en ultralydsscanning for at sikre, at du er sund og rask.

Efter samtalen og rådgivningen finder vi en løsning, der vil være den rigtige i dit tilfælde. Du vil få udskrevet en recept på den prævention, vi anbefaler. Afhængigt af hvilken type det bliver, aftaler vi en opfølgende konsultation eller samtale, fx hvis du skal have lagt en spiral eller begynde at tage p-piller.

Er du i overgangsalderen, kan vi vælge at tilbyde dig en hormonspiral for at lindre ubehag og smerter ifm. blødninger.

Hvilke former for prævention UDEN hormoner findes der?

Er du betænkelig ved eller tåler du ikke prævention med hormoner, findes der flere former:

Naturmetoderne

Naturmetoderne er afbrudt samleje og "sikre perioder". Ingen af dem beskytter mod kønssygdomme eller er sikre. Derfor egner de sig bedst til par, der kan acceptere en uventet graviditet, og hvor kvinden har en regelmæssig cyklus og ved, hvornår hun har ægløsning (fx ved at bruge ægløsningstest). Men det er IKKE metoder, vi tilråder.

Kobberspiral (se også særskilt spiralvejledning på hjemmesiden)

En kobberspiral lægges ind i livmoderhulen og forebygger graviditet, da spiralen ned-sætter sædcellernes evne til at bevæge sig og forhindrer et eventuelt befrugtet æg i at sætte sig fast i livmodervæggen. Spiral er en sikker præventionsmetode og bruges af flere og flere.

Ulemperne ved kobberspiralen er, at den kan give kraftigere menstruationsblødninger og -smerter. Spiralen beskytter hverken mod graviditet udenfor livmoderhulen eller mod kønssygdomme, og den giver en øget risiko for underlivsbetændelse.

Kobberspiral kan bruges som fortrydelsesprævention, når den indsættes inden for 7 dage efter ubeskyttet samleje.

Barrieremetoder: Kondom og pessar

Barrieremetoderne er kondom til mænd og pessar til kvinder. Kondomet er den eneste form for prævention, der beskytter mod kønssygdomme. Derfor anbefales det, hvis du har samleje med nogen, der kan smitte dig – eller omvendt.

Et pessar placeres som en slags skjold foran livmoderhalsen og hindrer sædceller i at komme ind i livmoderhulen. Det skal sættes op før samleje og sidde i 6 timer. Pessar har ingen bivirkninger, men det kan være lidt omstændigt at bruge. Du bør bruge sæddræbende creme for at øge sikkerheden både ved brugen af kondom eller pessar, men cremen kan ikke bruges alene.

Hvor sikre barrieremetoderne er, afhænger i høj grad af, om man bruger dem rigtigt. Gør man det, fungerer de som god prævention uden bivirkninger.

Hvilke former for prævention MED hormoner findes der?

Fælles for de hormonelle præventionsmetoder er, at de ikke beskytter mod kønssygdomme. Derfor bør du kun bruge dem, hvis du er i et fast forhold og ellers supplere med kondom.

Fælles for p-piller, hormonspiraler, minipiller, p-plastre og p-ringe er, at de øger risikoen for brystkræft (i størrelsesordenen 13 ekstra tilfælde per 100.000 kvinder hvert år - altså 0,013 %). Ulemperne ved prævention med hormoner kan yderligere være:

- nedsat sexlyst
- humørsvingninger inkl. tristhed
- migræne
- hovedpine
- ømhed af brysterne
- hudreaktioner
- kvalme

Hormonspiraler: (se også særskilt spiralvejledning på hjemmesiden)

Hormonspiralen afgiver dagligt en lille mængde hormon af gestagentypen. Hormonet får slimhinden i livmoderen til at blive tyndere, men det påvirker ikke din normale hormoncyklus. Der er tre typer af hormonspiraler på markedet. De har forskellige størrelser og afgiver også ved at afgive en forskellig mængde hormon.

Hvilken type, du skal vælge, afhænger af din alder, om du har født og af, hvad du evt. skal bruge spiralen til udover som prævention. Det kan fx være mod cyklisk hovedpine (ifm. menstruation), endometriose eller kraftige menstruationsblødninger evt. ifm. overgangsalder. Spiralerne kan ligge mellem 3 og 6 år, og vi rådgiver dig om, hvilken type der er bedst egnet i din situation.

P-piller

P-piller indeholder hormonerne østrogen og gestagen/progesteron, der findes naturligt i kvindens krop og er afgørende for ægløsning og graviditet. P-pillen forhindrer ægløsning og påvirker også opbygningen af livmoderslimhinden og slimet i livmoderhalsen. Alt i alt giver det en god beskyttelse mod graviditet.

P-piller kan i enkelte tilfælde give bivirkninger. Faren for blodprop afhænger af typen, og om det er det, man kalder 2. generations p-piller (en ældre type af piller), der har den laveste risiko for blodpropper. P-piller mindsker både menstruationssmerter og -blødning og giver med tiden helt regelmæssige blødninger. Nogle kvinder oplever ændring af humør eller tørre slimhinder. I så fald kan du kontakte din læge/ gynækolog.

Kvinder over 35 år, som ryger, bør ikke bruge p-piller på grund af risikoen for blodprop. Det samme gælder kvinder (uanset alder), som enten har haft en blodprop eller er disponeret for blodpropper.

P-piller bruges til behandling af nogle gynækologiske sygdomme som PCOS og endometriose.

P-ring (vaginalring)

En P-ring indeholder de samme hormoner som p-piller og er lige så effektiv som p-piller. Fordi hormonerne tilføres direkte i skeden, kan man bruge mindre mængder. Af den grund er der også færre bivirkninger.

Ringene indføres du selv i skeden én gang om måneden. Den er aktiv, uanset hvor den placeres i skeden, men inden for de første 7 dage med den første ring, bør du bruge anden prævention.

Falder ringen ud, skal den gøres ren og sættes på plads hurtigst muligt. Har ringen været uden for skeden i mere end 3 timer, skal du bruge kondom eller pessar de næste 7 dage. Virkninger og bivirkninger er som ved p-piller, men risikoen for blodpropper er fordoblet i forhold til P-pille-brugere og 6-8 gange større end hos kvinder, der bruger prævention uden hormoner.

Minipiller

Minipiller er piller, som kun indeholder hormonet gestagen/progesteron og altså ikke østrogen. Hormonet påvirker livmoderslimhinden og slimet i livmoderhalsen, så sædceller ikke trænger op til livmoderhulen. Efter noget tids brug vil ægløsningen ofte udeblive.

Kvinder, som bruger minipiller, vil ofte opleve uregelmæssige blødninger, men præparatet giver sjældent alvorlige bivirkninger. Minipiller medfører ikke øget risiko for blodprop. Derfor kan de være et godt alternativ til p-piller for kvinder, der ryger, er over 35 år eller ammer.

Minipiller skal tages på samme tidspunkt hver dag for at være effektive. Det er mindre kritisk, hvis det er højdosis-minipiller.



P-plaster

P-plaster er i princippet det samme som p-piller, men hormonerne tilføres gennem huden. Plasteret indeholder østrogen og gestagen, der forhindrer ægløsning, gør slimet i livmoderen mindre gennemtrængeligt for sædceller og slimhinden mindre modtagelig for et befrugtet æg.

Hver cyklus går over 4 uger. Du sætter plasteret på huden og lader det sidde i 3 uger. Den 4. uge bruger du ikke plaster og får derfor en lille menstruationsblødning.

Virkninger og bivirkninger er som ved p-piller, men risikoen for blodpropper er fordoblet i forhold til P-pille-brugere og 6-8 gange større end hos kvinder, der bruger prævention uden hormoner. Plasteret er noget dyrere i brug end piller.

P- sprøjte

P-sprøjten indeholder samme type hormon som minipiller og virker som minipillerne, men fører oftere til, at ægløsningen stopper.

P-sprøjten gives hver tredje måned i klinikken. Den medfører ofte, at menstruationen stopper efter en periode med uregelmæssige blødninger. Det kan tage op til 8-10 måneder, fra du fik en indsprøjtning (i nogle tilfælde endda længere tid), til du igen kan blive gravid. Ved længere tids brug er der risiko for øget knogletab. Desuden betyder P-sprøjten en 2-3 gange større risiko for blodpropper ift. kvinder, der bruger prævention uden hormoner.

P-stav

Også P-staven indeholder samme type hormon (gestagen) som minipiller. Hormonet er støbt ind i en 4 cm lang plast-stav, som indføres under huden (implanteres). P-staven sættes ind i lokalbedøvelse på indersiden af din overarm. Den frigiver dagligt en lille mængde hormon og holder i 3 år.

P-staven virker ved at hæmme ægløsning og gøre slimet i livmoderhalsen mindre gennemtrængeligt for sædceller. Det er et meget sikkert præventionsmiddel, som ikke giver øget risiko for blodpropper. Som for de øvrige minipille-præparater giver P-staven dog relativt hyppigt blødningsforstyrrelser.

P-staven fjernes i lokalbedøvelse her i klinikken efter 3 år.

Fortrydelsespille

Fortrydelsespillen er ikke en holdbar præventionsform men en nødløsning, du kan bruge efter et enkelt ubeskyttet samleje.

Pillen indeholder et gestagent hormon og skal tages hurtigst muligt og inden 72 timer efter samleje. Den kan dog have effekt i op til 120 timer efter samlejet.

Man regner med, at metoden mere end halverer risikoen for at blive gravid.

Hvor kan du læse mere?

Sex & Samfund:

<https://sexogsamfund.dk/kontakt/praeventions-raadgivningsklinik>